

## แปะตำปึง ยอดสมุนไพรครอบจักรวาล

แปะตำปึงมีชื่อว่า แปะตำปึง, กิมกอยมอเช่า, จินฉีเหมาเยี่ย, จักรนารายณ์, ผักพันปี มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Gynura divarigata* ซึ่งอยู่ในวงศ์ Compositae ลักษณะทางพฤกษศาสตร์คือเป็นพุ่มเตี้ย ลำต้นอวบน้ำสีเขียวอ่อนปนม่วง ดอกเป็นช่อ ตรงก้านดอกยาวชูตรง มีสีเหลืองสวยงาม ออกดอกเป็นระยะตลอดทั้งปี ใบหนาอวบน้ำเช่นกัน ใบมีลักษณะ ๒ แบบ คือทั้งแบบกลมและใบรี สรรพคุณไม่ต่างกันแต่ชนิดใบกลมจะมีขนอ่อน ๆ คลุมหนากว่าชนิดใบรี เป็นต้นไม้ที่เลี้ยงง่าย ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด ชอบน้ำ สามารถอยู่ได้ทั้งกลางแจ้งและในร่ม เวลาปลูกชิดกันเป็นกอก็จะแน่นดูสวยงาม ใช้เป็นไม้คลุมดินในงานจัดสวนได้



แปะตำปึงถูกนำมาในบ้านเราเมื่อ ๕-๖ ปีที่แล้ว พร้อม ๆ กับหญ้าปักกิ่ง จัดว่าเป็นสมุนไพรครอบจักรวาลก็ว่าได้ เช่น ฟอกโลหิตสตรีช่วยขับสารพิษต่าง ๆ รักษาเริ่ม งูสวัด ลดความดันโลหิต บรรเทาอาการภูมิแพ้ บำบัดโรคกรดไหลย้อน ส่วนการรับประทานแปะตำปึงให้นำใบสดมาล้างน้ำให้สะอาด จุ่มน้ำพริกครั้งละ ๔-๕ ใบ หรือทำเป็นผักแนมข้างเคียงกับลาบ น้ำตก ส้มตำก็ได้ ใบสดจะมีกลิ่นหอมคล้ายผลชมพู่อ่อน หรืออาจนำไปไปโขลกคั้นน้ำเหาะน้ำผึ้งรับประทานก็ดี สีสวยคล้ายน้ำใบบัวบก

ที่มา : <https://www.nanagarden.com>

ส่วนการขยายพันธุ์ ใช้วิธีตัดกิ่งปักชำโดยเอามือตัดบริเวณใต้ข้อเล็กน้อย หั่นเป็นท่อนยาวท่อนละประมาณ ๕-๖ นิ้ว นำไปชำในถุงหรือกระถางที่เตรียมไว้ วางในที่ร่มประมาณ ๑ สัปดาห์ รดน้ำเช้าเย็น กิ่งชำก็จะงอก ส่วนของรากก็จะแตกใบอ่อน นำไปลงดินและแยกลงกระถางได้เลย ไม่ต้องใส่ปุ๋ยเคมี รองพื้นด้วยปุ๋ยคอกมูลสัตว์ คอยตัดแต่งกิ่งอย่าให้กิ่งยาวเกะกะ ตัดยอดบ่อย ๆ ก็จะเป็นพุ่มสวยงาม

ที่มา : สมิตชัย สุขปลั่ง. ๒๕๕๙.พฤกษจิกายน. แปะตำปึง ยอดสมุนไพรครอบจักรวาล. (เทคโนโลยีชาวบ้าน). ๒๙(๖๓๕), หน้า ๕๘.